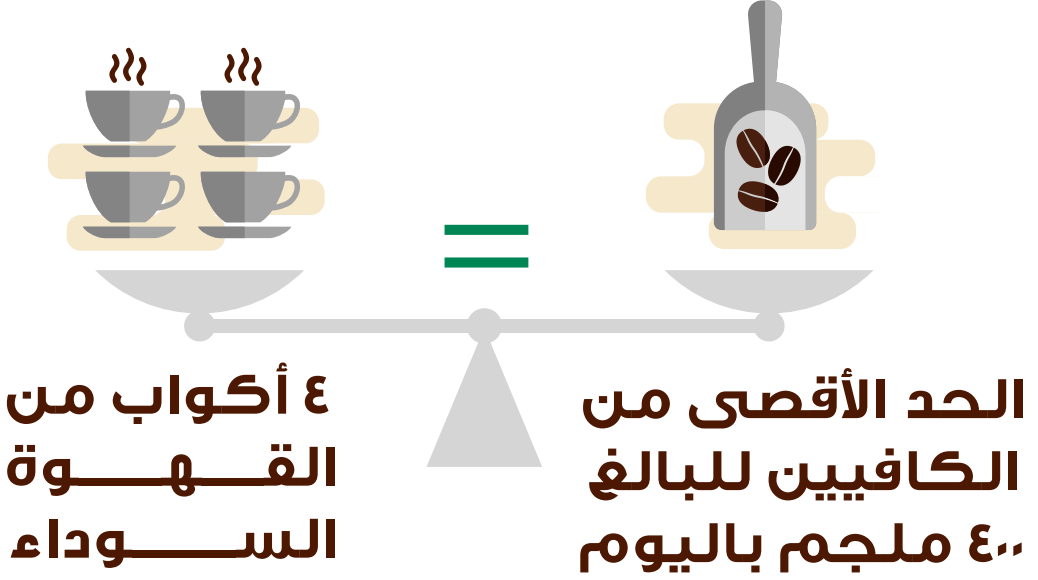


# الكافيين



## أعراض زيادة جرعة الكافيين



صعوبة  
التنفس



تسارع نبضات  
القلب



الأرق  
والغثيان



فقدان التحكم  
بالمضلات



الهلوسة



الصداع  
وآلام الصدر



يمكن التعامل مع  
الزيادة البسيطة في  
جرعة الكافيين بـ



ممارسة  
نشاط خفيف



شرب الماء



أكل الغذاء الغني  
بالألياف والفيتامينات  
والمعادن